

# 令和5年6月分 学校給食予定献立表 (中学校)

今月の食育目標：よくかんで食べよう



四倉学校給食共同調理場

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてきましょう！



日 曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	たんぱく質	たんばく質	脂質	食塩相当量
1 木	山菜うどん〈ソフトめん(麦)+山菜かけ汁〉 牛乳(乳) とり肉のスタミナ揚げ いもけんぴ小魚 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>	牛乳(乳) 油揚げ なた豆 とり肉 大豆 かたくちいわし <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; color: blue;">ツルツル飲みますに よくかみかみ!</span>	玉ねぎ にんじん 長ねぎ わらび ぜんまい たけのこ 干しいたけ なめこ 枝豆 にんにく	ソフトめん(麦) でん粉 米油 じゃがいも 砂糖 さつまいも 水あめ	818 kcal	39.9 g	19.0 g	2.8 g
2 金	コッパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ウィンナー③・チリドックソースかけ ポトフ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ウィンナー	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ ブロッコリー パプリカ トマト にんにく しょうが オレンジ いちご	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	833 kcal	30.8 g	33.3 g	2.6 g

○6/4~10は、「歯と口の健康週間」です。今月は、かみかみメニューのある食材を使っている「かみかみメニュー」が多く登場します。注目しながら、よくかんで食べましょう！

5 月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンソースかけ ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 大豆 豆乳 マグロオイルフレーク 高野豆腐 かつお節 豚肉 とり肉	玉ねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー にんにく レモン	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でん粉 砂糖 菜種油 ラード	817 kcal	30.3 g	27.3 g	2.6 g
-----	---	--	---------------------------------------	---	----------	--------	--------	-------

🐟 魚食給食① 🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今月は「いわし」です。

☆☆☆和食の日献立☆☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(いわしの生姜煮)+副菜(れんこんのみそ炒め)+汁もの(すいとん汁)」のそろった献立は、栄養のバランスが整いやすくなります。

6 火	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">和食献立</span> いわしの生姜煮 れんこんのみそ炒め すいとん汁(麦) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 豚肉 みそ いわし <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; color: blue;">「常盤もの」は このマークが目印!!</span>	ごぼう 小松菜 長ねぎ 大根 れんこん にんじん さやいんげん しょうが	ごはん 小麦粉(麦) 砂糖 米油 でん粉	813 kcal	33.7 g	22.6 g	2.8 g
-----	---	--	--	----------------------------	----------	--------	--------	-------

7 水	給食はありません(中体連のため)	<p><b>よくかむことは よく味わうこと</b></p> <p>だ液に溶けた味物質が、舌にある「味らい」を刺激して脳に伝わることで味を感じています。よくかんで味わって食べましょう！</p>	
8 木	給食はありません(中体連のため)		
9 金	給食はありません(中体連のため)		

○6/12~16は地産地消週間です。今週は、いわき市産や福島県産の食材をたくさん使用しています。地元の新鮮な食材を味わいましょう。(使用している食材は、裏面を見てください。)

12 月	いわきトマトのハヤシカレーライス(麦)〈ごはん〉 牛乳(乳)・コーヒー もやしとベーコンのソテー	牛乳(乳) 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん ほうれん草 トマト もやし にんにく <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; color: red;">いわき産のおいしいトマトを つかっているにゃ。</span>	ごはん じゃがいも ルウ(麦) 米油 砂糖	802 kcal	25.3 g	22.4 g	2.8 g
13 火	そぼろごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) 川俣シャモコロッケ(麦) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">そぼろごはんの具を、ごはんによく混ぜてから、よしまししょう。</span> なめこ野菜のみそ汁 ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 大豆 豆乳 みそ 豚肉 とり肉(川俣シャモ) 寒天	玉ねぎ なめこ ほうれん草 にんじん こんにゃく しょうが りんご	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦) 大豆油	785 kcal	29.8 g	23.2 g	2.7 g
14 水	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね②(麦) 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 ひじき	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	809 kcal	31.9 g	22.7 g	2.4 g
15 木	タンタンメン〈中華ソフトめん(麦)+タンタンスープ〉 牛乳(乳) じゃがいもとベーコンの粉ふきいも ふくしま桃ゼリー	牛乳(乳) みそ 豚肉 大豆 ベーコン	長ねぎ にんじん もやし にら しょうが にんにく 玉ねぎ 桃	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま じゃがいも 粉あめ 砂糖	807 kcal	33.8 g	21.1 g	3.2 g
16 金	コッパン(乳,麦) いわき梨ジャム 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き イタリアンスープ(卵,乳,麦) 大野地区で育った中玉トマト	牛乳(乳) ベーコン 卵(卵) チーズ(乳) とり肉 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; color: red;">大野地区でとれた トマトを使います。</span>	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 バジル にんにく トマト レモン 梨 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; color: red;">いわきの梨を 使ったジャムだっぺ。</span>	パン(乳,麦) パン粉(麦) オリーブオイル 砂糖 水あめ	762 kcal	33.6 g	28.1 g	2.8 g



日曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
19月	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) チキンナゲット② みそけんちん汁 <small>ツナごはんの具を、ごはんによく混ぜてから、よそいましょう。</small>	牛乳(乳) 豆腐 みそ マグロオイルフレーク 大豆 とり肉	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく しょうが にんにく	ごはん ジャがいも 米油 砂糖 でん粉 菜種油	805 kcal	31.9 g	30.7 g	2.5 g	
20火	ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> 揚げぎょうざ②(麦) マーボー春雨 ほうれん草のとりみスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ グリーンピース にんにく キャベツ なら	ごはん でん粉 はるさめ ごま油 砂糖 小麦粉(麦) ラード 米油	805 kcal	27.9 g	22.8 g	3.0 g	
21水	麦ごはん 牛乳(乳) <small>和食献立</small> 豚みそカツ(麦) 切り干し大根と小松菜の油炒め かぼちゃとキャベツのみそ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳 みそ とり肉 かつお節 さつま揚げ 豚肉	かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 切り干し大根 にんじん 小松菜	ごはん 大麦 砂糖 米油 パン粉(麦)	828 kcal	30.6 g	26.1 g	2.5 g	
22木	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 五目豆 <small>かみかみメニュー</small> ぶどうゼリー	牛乳(乳) 青大豆 大豆 とり肉 昆布 絹厚揚げ さつま揚げ 卵(卵) のり	にんじん ごぼう こんにゃく ぶどう	ごはん ジャがいも 米油 砂糖 でん粉	850 kcal	33.0 g	22.8 g	2.7 g	
23金	食パン(乳,麦) はちみつレモンジャム 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・メンチソースかけ 大麦入り野菜スープ <small>かみかみメニュー</small> メロン	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく メロン レモン <small>メロンは、6月から8月にかけてが旬です。</small>	パン(乳,麦) 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 はちみつ	811 kcal	27.5 g	24.8 g	2.4 g	
26月	ごはん 牛乳(乳) <small>和食献立</small> いわしのかば焼き 中華煮びたし 豚汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし	こんにゃく 玉ねぎ 大根 長ねぎ にんじん もやし しょうが	ごはん ジャがいも 春雨 砂糖 ごま ごま油 でん粉 米油	768 kcal	30.6 g	21.0 g	2.7 g	
27火	麦ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> ビビンバ 手作りかぼちゃチーズ春巻き(乳,麦) わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 豚肉 大豆 ベーコン チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜 かぼちゃ	ごはん 大麦 でん粉 米油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉(麦) 大豆油	818 kcal	35.4 g	22.8 g	2.9 g	
<b>◆◆ 魚食給食② ◆◆ 給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を給食に取り入れています。今日は「あんこう」です。</b>									
28水	ごはん 牛乳(乳) <small>和食献立</small> あんこうのから揚げ・甘酢がけ ひじきの油炒め 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ ひじき とり肉 あんこう	玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ こんにゃく にんじん しょうが みつば	ごはん ジャがいも 春雨 砂糖 米油 でん粉	791 kcal	33.9 g	22.9 g	2.8 g	
29木	カレーうどん<ソフトめん(麦)+カレー南蛮> 牛乳(乳) 野菜炒め オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ピーマン もやし キャベツ オレンジ	ソフトめん(麦) 米粉ルー でん粉 米油	812 kcal	33.3 g	18.5 g	3.4 g	
30金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> 手作りミートローフ 枝豆とコーンのソテー キャロットポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳) 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん とうもろこし 枝豆 グリーンピース にんにく	パン(乳,麦) ジャがいも 生クリーム(乳) ルウ(乳,麦) 米油 米粉	851 kcal	35.9 g	30.2 g	2.6 g	

給食回数：19回 エネルギー：810kcal たんぱく質：32.1g 脂質：24.3g カルシウム：411mg 食塩相当量：2.7g

- ◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに( )で表記しています。 卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)
- ◆給食センターでは、原材料にそば・落花生を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。 ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。
- ◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。 ◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

**\* 今月の地場産物(予定) \***

福島県産…卵、とり肉、川俣シャモ、豚肉、もやし、ほうれん草、キャベツ、なら、にんじん、玉ねぎ、みつば、大豆、豆乳  
いわき市産…米、いわし、あんこう、なめこ、トマト、中玉トマト、梨、こんにゃく、豆腐、油揚げ

